

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS VIII E SMP NEGERI 3 SINGARAJA
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Putu Nopi Sayondari¹, Ni Nengah Madri Antari², Nyoman Dantes³
¹²³Jurusan Bimbingan Konseling, FIP
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: nopisayondari@gmail.com, madriantari@yahoo.co.id,
nyoman.dantes@pascaundiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Rancangan penelitian ini adalah PTBK (Action Research In Counseling), rancangan 2 siklus dengan teknik purposive sampling. Sampel ditentukan melalui pre-tes dan rasa percaya diri didapatkan melalui post-test. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan t-test non parametric. Hasil penelitian ini menemukan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E. Dari uji hipotesis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Diskusi Kelompok, Rasa Percaya Diri.

ABSTRACT

This study aims to determine the application of group counseling with group discussion technique in improving self-confidence eighth grade students of SMP Negeri 3 Singaraja E academic year 2013/2014. The design of this study is PTBK (Action Research in Counseling), 2 cycle design with purposive sampling technique. Sampel determined through a pre-test and self-confidence gained through post-test. The data obtained were analyzed using non-parametric t-test. The results of this study found that the application of group counseling with group discussion technique can be used to increase the confidence of students of class VIII E. From the hypothesis test, it can disimpulkan that the application of group counseling with effective group discussion technique used to increase the confidence of students of class VIII E SMP Negeri 3 Singaraja.

Keywords: Guidance Group, Technical Group Discussion, Confidence

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha membantu peserta didik untuk menuju perkembangan optimal baik secara fisik, mental maupun sosial. Selain itu dalam pasal 1 Ayat (1) UU No.20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya di masyarakat, dan di sekolah.

Pendidikan mempunyai peranan yang penting dalam peningkatan kualitas sumberdaya manusia. Apalagi di era globalisasi seperti saat ini tentu sangat diharapkan oleh masyarakat adanya mutu atau kualitas pendidikan yang baik. Pentingnya pendidikan dalam kehidupan bermasyarakat dan bangsa Indonesia di wujudkan dengan berbagai usaha sadar baik pendidikan formal, informal, dan non formal. Setiap usaha yang dilakukan untuk pembangunan pendidikan tersebut berlandaskan pada undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pada pasal 3 yang menyatakan bahwa: "pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab"

Seiring dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu untuk program pendidikan, khususnya pendidikan formal telah dilakukan berbagai langkah yang memungkinkan dapat terbentuk dan terbinanya suatu sikap mental, moral, dan perilaku yang bertanggung jawab berdasarkan nilai-nilai pancasila. Adapun usaha yang telah dilakukan pemerintah salah satunya adalah membuat program wajib belajar 12 tahun. Akan tetapi, dalam hal ini tidak cukup dengan penguasaan ilmu dan teknologi tetapi juga harus di barengi dengan pendidikan yang mengarah pada aspek moralitas dan kepribadian yang mencerminkan budi pekerti yang baik.

Sumber Daya Manusia (SDM) adalah modal yang krusial dalam pembangunan suatu bangsa. Indonesia sebagai salah satu negara dengan populasi penduduk yang padat seharusnya mampu mengembangkan Sumber Daya Manusia yang melimpah tersebut, Namun jangan sampai kita lepas dari kualitas hanya karena kita telah memenuhi kuantitas. Sumber daya yang ada tersebut harus terus diasah guna mencapai kualitas yang maksimal. Ditambah lagi dengan era globalisasi yang merambah ke setiap Negara membuat kualitas sumber daya manusia menjadi salah satu perhatian khusus sekarang ini. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tidak lain adalah melalui pendidikan. Secara tidak langsung perhatian terhadap sumber daya manusia menuntut perhatian terhadap pendidikan yang ada pula.

Proses belajar merupakan suatu peristiwa yang berkelanjutan dari waktu-kewaktu yang bertujuan untuk menghasilkan sumber daya manusia (SDM) sehingga berguna bagi masa depan bangsa. Didalam proses belajar mengajar, guru mengajar dan siswa sebagai subyek belajar, dituntut klarifikasi tertentu terkait dengan pengetahuan, kemampuan, sikap dan tata nilai serta sifat-sifat pribadi, agar proses itu dapat berlangsung dengan efektif dan efisien.

Siswa di sekolah dituntut untuk memiliki hasil belajar yang baik di bidang akademik maupun di bidang non akademik. Hasil belajar adalah bukti keberhasilan yang telah tercapai oleh seseorang merupakan hasil maksimum, dicapai oleh orang tersebut setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Hasil belajar di bidang pendidikan adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif, dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang di ukur dengan menggunakan instrument tes atau instrument yang relevan.

Pendidikan merupakan bidang yang mempunyai kedudukan yang sangat penting di berbagai negara manapun. Hal ini disebabkan karena pendidikan berperan dalam membangun karakter suatu bangsa. Peran pendidikan sangat penting untuk menciptakan kehidupan yang cerdas, damai, terbuka, dan demokratis (Nurhadi dkk, 2004:1). Mutu pendidikan yang berkualitas dan profesional ini akan sangat diperlukan agar dapat mendukung kecerdasan kehidupan bangsa dan mampu bersaing pada era globalisasi. Pendidikan bagi kehidupan umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Tanpa

pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi (cita-cita) untuk maju, sejahtera dan bahagia menurut konsep pandangan hidup mereka.

Tujuan pendidikan secara formal dapat dirancang pencapaiannya dengan disusunnya kurikulum yang merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan serta metode pembelajaran. Kurikulum yang secara berkelanjutan disempurnakan untuk meningkatkan mutu pendidikan yang berorientasi pada kemajuan sistem pendidikan nasional, tampaknya belum dapat direalisasikan secara maksimal. Salah satu masalah yang dihadapi dalam dunia pendidikan di Indonesia adalah lemahnya proses pembelajaran. Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang menuntut keaktifan siswa yaitu siswa tidak lagi ditempatkan dalam posisi pasif sebagai penerima bahan ajaran yang diberikan guru, tetapi sebagai subyek yang aktif melakukan proses berpikir, mencari, mengolah, mengurai, menggabung, menyimpulkan, dan menyelesaikan masalah. Aktivitas yang tinggi dengan didukung oleh suasana belajar yang baik maka akan menimbulkan hasil belajar yang baik pula sesuai dengan yang diharapkan.

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana.

Menurut Siti Rahayu Haditono (dalam Sedanayasa, 1994: 19) menyatakan bahwa "bimbingan adalah bantuan dari seseorang kepada orang lain baik anak-anak, orang dewasa, orang tua mengembangkan pandangannya sendiri, membuat keputusan-keputusan sendiri serta mencari pengentasan sendiri".

Dalam peraturan pemerintah No. 29 Tahun 1990 tentang pendidikan menengah dikemukakan bahwa "bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan."

Berdasarkan pengertian diatas dapat di pahami bahwa bimbingan pada prinsipnya adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pengalaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep

dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Sedangkan kelompok adalah kumpulan sejumlah orang. Meskipun suatu kelompok terdiri dari sejumlah orang, tetapi kelompok bukan sekedar kumpulan sejumlah orang. Sejumlah orang yang berkumpul ini baru merupakan "lahan" bagi terbentuknya kelompok. Beberapa unsur perlu ditambahkan apabila kumpulan sejumlah orang yang hendak menjadi sebuah kelompok. Unsur-unsur tersebut yang paling pokok menyangkut tujuan, keanggotaan dan kepemimpinan, serta aturan yang diikuti. Sekumpulan orang akan menjadi kelompok kalau mereka mempunyai tujuan bersama. Seluruh anggota kelompok melakukan kegiatan yang bertujuan pada pencapaian tujuan bersama itu. Kebersamaan dalam kelompok lebih lanjut diikat dengan adanya pemimpin kelompok yang bertugas mempersatukan selurusan anggota kelompok, untuk melakukan kegiatan bersama, untuk mencapai tujuan yang satu bersama. Selanjutnya, kelompok yang sudah memiliki tujuan, anggota dan pemimpin itu tidaklah lengkap apabila belum memiliki aturan dalam melaksanakan kegiatan-kegiatannya. Tanpa aturan itu pemimpin kelompok tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik, kegiatan anggota tidak terarah, atau akan terjadi kesimpangsiuran, atau bahkan benturan dan kekacauan, yang semuanya akan mengakibatkan tujuan bersama tidak tercapai. Dengan demikian, jelaslah bahwa suatu kelompok membutuhkan aturan, nilai-nilai, atau pedoman yang memungkinkan seluruh anggota bertindak dan mengarahkan diri bagi pencapaian tujuan-tujuan yang mereka kehendaki.

Gazda (dalam Sedanayasa, 1978:309) menyebutkan bahwa "bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan social". Telah lama dikenal bahwa informasi berkenaan dengan orientasi siswa baru, pindah program, serta sosiometrisiswa serta bagaimana mengembangkan hubungan antarsiswa dapat disampaikan dan dibahas dalam bimbingan kelompok (McDaniel, 1956). Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

Bimbingan kelompok dapat berarti suatu upaya bimbingan yang dilakukan melalui situasi, proses dan kegiatan kelompok. Sasaran bimbingan kelompok adalah individu-individu dalam suatu kelompok agar individu yang

diberikan bimbingan mendapat pemahaman diri, penerimaan diri, pengerahan diri, dan perwujudan diri dalam menuju perkembangan optimal. Beberapa keuntungan pelaksanaan bimbingan kelompok adalah bimbingan kelompok akan mendorong terjadinya pertukaran pengalaman-pengalaman antar anggota dalam kelompok melalui dinamika yang terjadi, dan bimbingan kelompok dapat lebih bersifat efektif dan efisien.

Layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai pahan dari guru pembimbing yang berguna bagi kehidupannya sehari-hari serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Kedua fungsi ini contohnya, bimbingan kelompok yang dilaksanakan melalui kegiatan *Home Room*, sedangkan fungsi ketiga yaitu fungsi preventif dan kreatif, digunakan untuk keperluan terapi masalah-masalah psikologi seperti psikodrama, atau sosiodrama untuk keperluan terapi masalah atau konflik sosial.

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi anggota kelompok, itu sejalan dengan yang disebutkan oleh Slameto (1988: 6) menyatakan bahwa;

“tujuan layanan bimbingan kelompok adalah membantu individu dalam menilai dirinya untuk mencapai *Self Understanding*, mempunyai pandangan yang luas tentang dirinya dalam hubungannya dengan orang lain, mempunyai pandangan yang luas terhadap faktor-faktor sosial yang mempengaruhi perkembangan kepribadian”.

Tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan tersebut menunjukkan bahwa melalui bimbingan kelompok siswa akan menyatu dengan anggota kelompok lainnya, sehingga siswa dapat menerima dirinya dan orang lain. Sejalan dengan itu, Bennet (dalam Tati Romlah, 1989), merumuskan tiga tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu:

- A. Memberikan kesempatan-kesempatan kepada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengerahan dirinya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- B. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan

kelompok, dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya dan menghilangkan ketegangan emosi untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam suasana permisif.

- C. Untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan secara lebih ekonomis, dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.

Adapun tujuan dari Bimbingan Kelompok

A. Tujuan Umum

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa).

B. Tujuan Khusus

Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

Layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai pahan dari guru pembimbing yang berguna bagi kehidupannya sehari-hari serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Kedua fungsi ini contohnya, bimbingan kelompok yang dilaksanakan melalui kegiatan *Home Room*, sedangkan fungsi ketiga yaitu fungsi preventif dan kreatif, digunakan untuk keperluan terapi masalah-masalah psikologi seperti psikodrama, atau sosiodrama untuk keperluan terapi masalah atau konflik sosial.

Tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan tersebut menunjukkan bahwa melalui bimbingan kelompok siswa akan menyatu dengan anggota kelompok lainnya, sehingga siswa dapat menerima dirinya dan orang lain.

Moh. Surya (1975:107) mendefinisikan diskusi kelompok merupakan “suatu proses bimbingan dimana murid-murid akan mendapatkan suatu kesempatan untuk menyumbangkan pikiran masing-masing dalam memecahkan masalah bersama”. Dalam diskusi ini tetapan pula tanggung jawab dan harga diri.

Adapun kegiatan diskusi kelompok secara umum memiliki beberapa tujuan yaitu:

- a. Suatu metode untuk memecahkan suatu permasalahan melalui proses berpikir kelompok.

- b. Diskusi sebagai alat untuk menghasilkan ide-ide.
- c. Diskusi sebagai forum terbuka untuk tanya jawab
- d. Diskusi sebagai forum terbuka untuk menyampaikan informasi dan memperoleh informasi yang lebih rinci.
- e. Diskusi sebagai forum terbuka untuk mengemukakan bahan tambahan, misalnya menyampaikan pendapat dan mengajukan pertanyaan.

Pengelolaan Diskusi Kelompok

A. Persiapan

Selain mempersiapkan topic, tujuan, waktu, dan tempat diskusi, ada 2 hal yang perlu diperhatikan yaitu besarnya anggota kelompok, dan pengaturan tempat duduk.

- a. Kelompok belajar sebaiknya antara 3-6 siswa, lebih dari 6 siswa biasanya sulit mencari tempat diskusi, kurang serius, dan kurang efektif. Diskusi untuk memecahkan masalah social-pribadi dapat diikuti oleh 10-15 orang. Dalam diskusi seperti ini sedikit anggota mendorong suasana hangat, dan jika terlalu banyak anggota akan mengurangi kesempatan bicara bagi anggota lain.
- b. Tempat duduk peserta diskusi hendaknya diatur setengah lingkaran atau lingkaran penuh, sehingga tidak satupun peserta menghadap punggung anggota lain.

B. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan diskusi kelompok, sering terjadi situasi kritis, situasi yang diinginkan dan alternatif pemecahannya. Sebelum melatih siswa mengatasi situasi kritis, pembimbing perlu lebih dulu menguasai teknik pemecahan dengan cara berlatih atau mengamati diskusi kelompok.

C. Tindak lanjut

Banyak sekali keputusan atau hasil diskusi yang hanya berakhir di laci meja tanpa tindak lanjut, tanpa realisasi. Kebiasaan ini pantas dihindari. Maka dari itu pembimbing perlu melatih dan membiasakan siswa untuk mengambil keputusan yang sederhana tetapi dapat direalisasikan.

A. Keuntungan Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok merupakan salah satu pengalaman belajar yang diterapkan di semua bidang studi dengan batasan-batasan tertentu, pengalaman diskusi

kelompok memberikan keuntungan bagi para siswa sebagai berikut:

- a. Siswa dapat berbagi informasi dalam menjalani gagasan baru atau memecahkan masalah.
- b. Dapat meningkatkan pemahaman atas masalah-masalah penting.
- c. Dapat mengembangkan kemampuan untuk berfikir dan berkomunikasi.
- d. Dapat meningkatkan ketertarikan dalam perencanaan dan pengambilan keputusan.
- e. Dapat membina semangat kerja dan tanggung jawab.

B. Kelemahan-kelemahan Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok mempunyai kelemahan-kelemahan yang dapat menimbulkan kegagalan dalam arti tidak tercapainya tujuan yang diinginkan. Wardani (Dalam Puger, 1997 : 9) dinyatakan bahwa kelemahan-kelemahan dalam diskusi kelompok antara lain:

- a. Diskusi kelompok memerlukan waktu yang lebih banyak dari pada cara yang biasa.
- a. Dapat memboroskan waktu terutama bila terjadi hal-hal yang negatif seperti pengarahannya yang kurang tepat.
- b. Anggota yang kurang agresif (pendiam, pemalu) sering tidak mendapatkan kesempatan untuk mengemukakan pendapat atau ide-idenya sehingga terjadi frustrasi atau penarikan diri.
- c. Adakalanya hanya didominasi oleh orang-orang tertentu saja

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Dengan merasa pede berarti kita sudah memulai perjalanan hidup yang berlandaskan pada keunggulan-diri, arah kiblat (*direction*) yang sudah kita tentukan, fokus hidup yang telah kita pilih, keputusan hidup yang telah kita ambil dan kemudian membuat kita merasa punya hak untuk mendapatkan apa yang benar-benar kita inginkan. Kekuatan pede juga membuat kita yakin bahwa tantangan apapun yang menghadang masih berada dalam kapasitas kita untuk diselesaikan.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik

terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Dengan merasa pede berarti kita sudah memulai perjalanan hidup yang berlandaskan pada keunggulan-diri, arah kiblat (*direction*) yang sudah kita tentukan, fokus hidup yang telah kita pilih, keputusan hidup yang telah kita ambil dan kemudian membuat kita merasa punya hak untuk mendapatkan apa yang benar-benar kita inginkan. Kekuatan pede juga membuat kita yakin bahwa tantangan apapun yang menghadang masih berada dalam kapasitas kita untuk diselesaikan.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), menyatakan bahwa "percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan". Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Lauster (2002:4), menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

1 Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

- a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu
- b) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut.
- c) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.

- d) Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

2.1.3.2 Aspek – Aspek percaya Diri

Menurut Lauster (1997) orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah:

- a) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e) Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

2.1.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a) Faktor Internal

Yang termasuk dalam faktor internal yaitu :

A. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (1995), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

B. Harga Diri

Meadow (dalam Kusuma, 2005) Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

C. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1997) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara

D. Pengalaman hidup

Lauster (1997) mengatakan bahwa "kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, yang paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian".

b) Faktor Eksternal

A. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung

pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

B. Pekerjaan

Rogers (dalam Kusuma, 2005: 121) mengemukakan bahwa "bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri".

C. Lingkungan dan Pengalaman hidup

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Centi, 1995:102). Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri (Drajat, 1995).

Akibat Kurang Percaya Diri

- Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh
- Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang)
- Mudah frustasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
- Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah
- Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal)
- Canggung dalam menghadapi orang

- g. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan
- h. Sering memiliki harapan yang tidak realistis
- i. Terlalu perfeksionis
- j. Terlalu sensitif (perasa)

Jadi penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dengan demikian penelitian ini berfokus pada : Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa di kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *t-test non parametric*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Singaraja. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama \pm 3 bulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII. D SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Untuk pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* karena yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki rasa percaya diri. Setelah diberikan *pretest* rasa percaya diri dalam bentuk kuesioner terhadap 32 siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja didapatkan 8 siswa yang berada dalam kategori rasa percaya diri rendah.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner rasa percaya diri siswa diperoleh data bahwa 8 orang siswa yang menunjukkan memiliki rasa percaya diri yang rendah. Dari hasil penilaian yang telah dilakukan maka siswa yang akan mendapatkan konseling sebanyak 8 (delapan)

Jenis data yang dikumpulkan adalah kualitatif dan kuantitatif yaitu data tentang peningkatan rasa percaya diri. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner rasa percaya diri. Data yang telah diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif *t-test non parametrik*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah ditetapkan siswa-siswa yang menjadi anggota sampel, kemudian seluruh anggota diberikan treatment dengan bimbingan

kelompok dengan menyertakan teknik diskusi kelompok. Treatment diberikan dalam 6 kali pertemuan. Setelah pemberian treatment pada pertemuan ke-3 akan mengevaluasi pemberian treatment dan pada pertemuan ke-6 pemberian treatment selesai, peneliti juga mengevaluasi pemberian treatment.

Tabel 1.1 Data Dan Skor Awal Siswa Yang Memiliki Rasa Percaya Diri Rendah Di Kelas VIII E

No	Skor Rasa Percaya Diri			
	Nama Inisial	Skor	Persentase (%)	Kategori
1	AP	125	62.50	Rendah
2	AJ	121	60.50	Rendah
3	AW	123	61.50	Rendah
4	DY	128	64.00	Rendah
5	EK	121	60.50	Rendah
6	MH	125	62.50	Rendah
7	PK	127	63.50	Rendah
8	RS	119	59.50	Rendah

Sedangkan peningkatan yang terjadi dari data awal sampai siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2 Data dan Skor Rasa Percaya Diri Siswa di Siklus I

No	Nama Siswa	Skor	Persentase	Kategori	Ket.
1	AP	143	71,50%	Sedang	Meningkat
2	AJ	132	66,00%	Sedang	Meningkat
3	AW	157	78,50%	Sedang	Meningkat
4	DY	129	64,50%	Rendah	Meningkat
5	EK	125	65,50%	Rendah	Meningkat
6	MH	127	63,50%	Rendah	Meningkat
7	PK	128	64,50%	Rendah	Meningkat
8	RS	121	60,50%	Rendah	Meningkat

Tabel 1.3 Peningkatan Rasa Percaya Diri Siklus II

1	AP	161	80,50%	Tinggi	Meningkat
2	AJ	166	83,00%	Tinggi	Meningkat
3	AW	163	81,50%	Tinggi	Meningkat
4	DY	170	85,00%	Tinggi	Meningkat
5	EK	174	87,00%	Tinggi	Meningkat
6	MH	173	86,50%	Tinggi	Meningkat
7	PK	157	78,50%	Sedang	Meningkat
8	RS	143	71,50%	Sedang	Meningkat

Dari hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa setelah diberikan tindakan berupa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok pada siklus II. Tetapi secara umum 8 orang siswa yang mendapat tindakan sudah mampu mencapai skor di atas kriteria keberhasilan yaitu diatas 65%. Peningkatan rasa percaya diri dapat terjadi karena dilihat adanya kelemahan yang terjadi pada siklus I, sehingga kelemahan tersebut diperbaiki pada siklus II. Oleh karena itu, rasa percaya diri siswa dapat ditingkatkan dan hal ini berarti semakin bagus dan intensnya pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok. Hal ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok efektif digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Namun karena keterbatasan kemampuan sehingga merasa masih perlu ditingkatkan lagi dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok. Mengingat penelitian ini dirancang dalam dua siklus, maka kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014 dicukupkan pada siklus II.

Untuk membuktikan rasa percaya diri siswa sudah menunjukkan peningkatan, peneliti melakukan observasi untuk membuktikan peningkatan rasa percaya diri siswa di dalam kelas saat mengikuti pelajaran. Pada saat mengikuti pembelajaran siswa memang masih terkesan malu dengan teman-teman di kelasnya, tetapi mereka sudah mulai aktif dalam bertanya atau menjawab pertanyaan dengan kata lain mereka sudah menunjukkan peningkatan. Pada saat observasi pertama, mata pelajaran Budi Pekerti saat mereka

N o	Nam a Sisw a	Sko r	Persentas e	Katagor i	Ket .
--------	-----------------------	----------	----------------	--------------	----------

diberikan kesempatan untuk bertanya mereka masih melirik teman-teman yang sudah mendapat tindakan, tetapi pada saat observasi kedua dilakukan mereka sudah berani untuk bertanya dan menjawab pertanyaan yang di berikan.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan Wali kelas VIII E untuk mengetahui bagaimana kebiasaan mereka setelah mendapatkan tindakan, apakah menunjukkan perubahan ataukah tidak. Wali kelas menuturkan memang sudah terjadi peningkatan, mereka sudah mulai belajar berinteraksi dengan teman sekelasnya, dan jika diberikan pertanyaan mereka sudah mulai mengangkat tangan untuk menjawab, dan pada saat diberikan kesempatan untuk bertanya mereka juga sudah mau untuk bertanya. Hal ini menunjukkan memang sudah terjadi peningkatan rasa percaya diri pada siswa kelas VIII E.

Berdasarkan hasil observasi akhir yang sudah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan telah terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja. Namun sebelumnya, dari 8 orang siswa yaitu AP, AJ, AW, DY, EK, MH, PK, dan RS yang diberikan tindakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok hasil refleksi siklus I menunjukkan 5 orang yang belum memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 65%. Upaya-upaya dilakukan dari hasil refleksi siklus I sehingga diakhir siklus II mengalami peningkatan. Peningkatan yang diperoleh berdasarkan hasil tersebut dilihat dari beberapa bukti.

Bukti ditinjau dari hasil pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok yang diperoleh bahwa siswa mampu mengikuti kegiatan dengan baik dan dapat meningkatkan rasa percaya diri dari pertemuan pertama sampai akhir siklus II.

Hasil kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok pada pertemuan pertama hingga akhir siklus I

dikatakan meningkat akan tetapi hanya 3 orang siswa yang sudah berhasil mencapai skor criteria ketuntasan yaitu 65%, sedangkan 5 orang siswa sudah menunjukkan peningkatan akan tetapi masih belum mencapai criteria ketuntasan. Akan tetapi setelah memperbaiki kekurangan pada siklus I, hasil yang tercapai adalah dari 8 siswa yang diberikan tindakan bimbingan kelompok telah menunjukkan peningkatan pada siklus II. Dari 8 orang siswa 6 orang telah mencapai skor tinggi dan 2 orang pada skor sedang, ini menunjukkan terjadi peningkatan criteria ketuntasan di atas 65%. Dengan demikian bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok telah diterapkan dengan baik sehingga rasa percaya diri siswa telah menunjukkan peningkatan yang signifikan.

PENUTUP

Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja.

Peningkatan rasa percaya diri siswa dapat ditinjau dari hasil penyebaran kuesioner rasa percaya diri. Adapun skor yang diperoleh pada siklus I memang sudah ada 3 orang siswa yang sudah menunjukkan peningkatan yaitu di atas 65%, akan tetapi 5 orang siswa meskipun sudah menunjukkan adanya peningkatan tetapi masih berada di bawah 65%. Setelah memperbaiki kekurangan pada siklus I dan melanjutkan kegiatan bimbingan kelompok pada siklus II telah menunjukkan peningkatan yang signifikan dari 8 orang siswa yang diberikan tindakan, 6 orang telah menunjukkan peningkatan yang signifikan sedangkan 2 orang sudah mengalami peningkatan rasa percaya diri akan tetapi masih berada pada kategori sedang yaitu berkisar antara 65%-79%.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tindakan yang dilakukan, dapat dikemukakan beberapa saran, sebagai berikut: 1. Kepada guru pembimbing, disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. 2. Kepada wali kelas disarankan agar selalu memantau perkembangan rasa percaya diri siswa dan selalu berkoordinasi dengan guru bimbingan konseling dengan melakukan kerjasama agar dapat melakukan penanganan dini apabila menemukan siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah. 3. Kepada siswa, disarankan lebih

meningkatkan rasa percaya diri dengan memahami kegiatan bimbingan kelompok yang pernah diterapkan. 4. Kepada peneliti berikutnya yang tertarik dengan penelitian ini supaya lebih mengembangkan kajian yang lebih luas dan memperdalam permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Bruning, James L. 1977. *Computational Handbook Of Statistics*. United State Of Amerika: Scott Toresman and Company
- Koyan, Wayan. 2012. *Statistik Pendidikan*. Singaraja: Universitas pendidikan ganesha press
- Nurhadi, dkk. 2004. *Pembelajaran Kontekstual dan Penerapannya dalam KBK*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Nurkancana, Wayan dan Sunarta. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Santyasa, Wayan dan Sukardi. 2007. Model-Model Pembelajaran Inovatif. Makalah disajikan dalam *Pelatihan Sertifikasi Guru bagi Para Guru SD dan SMP di Provinsi Bali*. Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja 26- 30 Desember 2007.
- Winkel, WS. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Gramdia
- McDaniel, H.B. 1956. *Guidance In The Modern School*. New York: The Drydn Press
- Prayitno. 1987. *Dasar dan Profil Bimbingan Kelompok*. Padang. P4T IKIP Padang
- Prayitno, El. 1947. *Profesionalisasi Konseling dan Pendidikan Konselor*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud
- Sugiono. 2009. *Statistik untuk Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta
- Ari Irawan, Putu. 2011. *Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi*

- Kelompok untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri (*Self- Disclosure*) Siswa Kelas XII IPS² SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2011/2012. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Eka Suariani, Putu. 2011. Penerapan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukasada tahun pelajaran 2010/2011. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Sedanayasa, Suranata. 2010. Dasar-dasar Bimbingan Konseling. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Prayitno, Erman Amti. 2004. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suranata, 2013. Modul Konsep dan Praktik Bimbingan dan Konseling Kelompok. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Santosa, Slamet. 1999. Dinamika Kelompok. Jakarta: Bumi Aksara
- Prof. Dr.Tarigan, Henry Guntur. 2008. Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa. Bandung : Angkasa Bandung
- Tarigan, Henry Guntur. 2008. *Berbicara*. Bandung: Angkasa